

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 18일(월)	4월 19일(화)	4월 20일(수)	4월 21일(목)	4월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 곤약어묵국 (1.5.6.13.)</li> <li>• 봄나물초고추장 무침(5.6.13.)</li> <li>• 치즈볼 (1.2.5.6.)</li> <li>• 순살후라이드치킨</li> <li>*(1.5.6.13.15.)</li> <li>• 열무김치*(9.)</li> <li>• 뿌링클소스 (1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥*</li> <li>• 우렁살된장국 *(5.6.13.18.)</li> <li>• 참치마요김쌈 (1.5.13.)</li> <li>• 삼색달걀찜 (1.2.)</li> <li>• 오이김치(9.)</li> <li>• 사과*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소불고기비빔밥 (16.)</li> <li>• 콩나물김치국 *(5.9.13.)</li> <li>• 문어소떡 (1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>• 깍두기*(9.)</li> <li>• 소불고기비빔밥 소스(5.6.13.)</li> <li>• 블루베리그레놀라요거트(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥 *(5.)</li> <li>• 버섯매운탕 (5.6.16.)</li> <li>• 애호박베이컨볶음(9.10.)</li> <li>• 사과드레싱연어구이(1.2.5.13.)</li> <li>• 총각김치*(9.)</li> <li>• 오렌지주스 (13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 후리가케밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>• 잔치국수 *(1.5.6.9.13.16.)</li> <li>• 꼬들무장아찌무침(13.)</li> <li>• 새우튀김 (1.2.5.6.9.18.)</li> <li>• 배추김치*(9.)</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
고등어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
갈치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품				국내산/원양산	국내산/국내산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)
주꾸미/가공품				중국산,베트남산/중국산	중국산,베트남산/중국산	중국산,베트남산/중국산	중국산,베트남산/중국산	중국산,베트남산/중국산
두부,콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	-5.6	784.8	619.1	747.8	624.9	755.4
탄수화물(g)			58.2	110.2	80.3	124.4	84.9	120.5
단백질(g)	19.05	19.05	18.3	41.3	36.0	28.7	28.7	28.6
지방(g)			23.5	20.8	18.3	16.5	20.7	17.0
비타민A(R.E)	167.47	233.09	312.6	447.0	304.0	441.0	111.0	260.2
티아민(mg)	0.30	0.36	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	0.9	1.2	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.59	30.40	27.4	25.1	11.1	34.5	57.9	8.4
칼슘(mg)	250.93	308.46	284.8	255.4	499.5	279.6	153.6	236.1
철(mg)	3.81	4.97	5.0	3.8	9.5	4.4	3.0	4.1

- ※ 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
- ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
- ※ 주평균 에너지비율
  - 에너지(kcal) :  $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$
  - 탄수화물 :  $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$
  - \* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣